

Bewegungswerkstatt 60+

Kinaesthetics-TrainerInnen haben nach ihrem aktiven Berufsleben einen neuen Lebensabschnitt vor sich. Es stellt sich die Frage, wie die durch Kinaesthetics gewonnenen Kompetenzen für diesen Lebensabschnitt genutzt und weiterentwickelt werden können. Dabei orientieren wir uns an unserem Lern- und Entwicklungsverständnis, welches das Leben als einen kontinuierlichen Lernprozess versteht. Bewegungs- und Verhaltensregulation, zwischenmenschliche Interaktionen und Lernen verstehen wir als zirkuläre Prozesse. Jeder Mensch kann sein Leben lang die Fähigkeit entwickeln, die eigene Bewegung bewusst wahrzunehmen, zu steuern, anzupassen und zu variieren. Die eigene Bewegung ist die Grundlage von Gesundheit, Lernen und Entwicklung und beeinflusst auch die Qualität der Beziehungen. Gerade im Alter geht es darum, mit den jeweiligen Möglichkeiten und Veränderungen gut umgehen zu können um in Balance zu bleiben. Die Bewegungswerkstatt 60+ findet einmal jährlich statt und ist ein kostenloses Angebot für Mitglieder des Kinaesthetics Vereins Deutschland e.V.

Zum wiederholten male traf sich eine Gruppe von TrainerInnen 60+, diesmal in Flensburg um miteinander zu lernen und in Bewegung zu kommen. Das miteinander Bewegen, Lernen und Austauschen scheint uns für diesen Lebensabschnitt sehr wertvoll zu sein.

Hierzu ein persönliches Statement von Adelheid von Herz im Anschluss an das erste Treffen dieses neuen Formates.

Kinaesthetics-Deutschland bietet den TrainerInnen im Alter 60+, die im Prozess sind, ihr aktives Berufsleben zu beenden, bzw. bereits beendet haben, **ein Angebot,** weiterhin im TrainerInnen-Netzwerk aktiv zu bleiben. Form und Inhalte dieser SeniorInnen-Aktivitäten werden von den TeilnehmerInnen bzw. MitgestalterInnen selber entwickelt.

Mir persönlich sind dabei zwei Entwicklungsfelder wichtig:

- 🕒 mein eigenes Bewegungslernen fortschreitend weiterzuführen "ich kann aktiv mein Leben gestalten".
- 🕒 Dem Kinaesthetics-TrainerInnenkollektiv etwas zurückzugeben, für das ich im SeniorInnenstatus ein besonderes Potential mitbringe: Erfahrung, Zeit, institutionelle Unabhängigkeit. Den Status des "SeniorIn-Sein" nicht als Belastung, sondern als Verstärkung für das soziale Netzwerk zu verstehen und zu entwickeln.

Erfahrungen und Erkenntnisse aus dem überregionalen Kinaesthetics 60+-Treffen

- 🕒 eine große Unbefangenheit, sich über die eigenen Grenzen (Bewegungsfähigkeiten, Belastbarkeit, Ängste, ...) auszutauschen.
- 🕒 Bereitschaft, die eigene Biographie zu reflektieren und einen Zusammenhang mit der eigenen Bewegungsentwicklung herzustellen. Dabei wurde offensichtlich, daß Bewegungseinschränkungen auch in psychosozialen und emotionalen Lebenserfahrungen begründet sein können. Verständnis von und Umgang mit Bewegungsblockaden.
- 🕒 Potentiale (neu) zu entdecken, auszuarbeiten und zu nutzen, die erst in fortgeschrittenen Lebensphasen möglich sind. ("Wir öffnen unsere Tür von innen").
- 🕒 das Statement: "ich fühle mich nicht alt" zu reflektieren, insbesondere das Thema der Leugnung fortschreitender biologischer Veränderungen und der Erfahrung von Begrenztheit / körperlichen Einschränkungen.
- 🕒 in einem vertrauensvollen Austausch in der 60+-Gruppe haben wir erkannt, dass wir eine historische Generation sind, mit einer langen persönlichen, familiären und beruflichen Geschichte, die uns geprägt hat, die aber auch durch viele gemeinsame Aspekte geprägt ist (Kriegseltern, Nachkriegsnot, allmähliche Wohlstandsentwicklung, Nachwirkungen des Nationalsozialismus in Familie und Beruf, Emanzipation der Frau, Entwicklungen im Gesundheitswesen über Jahrzehnte, Umgang mit persönlichen und sozialen Verlusten)